令和５年６月分　給食献立予定表

瀬戸内市邑久学校給食調理場（幼）

日付	献立名 主食	主菜（メインのおかず）	副菜（主菜をおぎなう）	その他	エネルギー（幼）（小）（中） 家庭でとってほしい食品	主な材料 血やにくになる	体の調子をととのえる	力や熱のもとになる
1（木）	ごはん	豚肉と野菜のみそ炒め 【豚肉・大豆・小麦】	さっぱりみかんサラダ【小麦・大豆】 わかめスープ【ごま・小麦・大豆・鶏肉】		475 735 854 魚介類	牛乳　ぶた肉 みそ　わかめ	にんじん　たまねぎ ピーマン　にんにく キャベツ　みかん	米　ごま油 黒砂糖　三温糖 ごま
2（金）	ごはん	鮭の磯焼き 【鮭・小麦・大豆】	五色あえ【小麦・大豆】 みそ汁【大豆・さば】		412 676 784 果物	牛乳　鮭 青さ粉　かつおぶし みそ　豆腐	しょうが　こまつな キャベツ　にんじん もやし　とうもろこし なめこ　たまねぎ	米　ごま油 黒砂糖
5（月）	ごはん	肉じゃが 【豚肉・さば・小麦・大豆】	春雨トマトサラダ【ごま・小麦・大豆】 みそ汁【大豆・さば】		493 742 863 海藻類	牛乳　ぶた肉 油揚げ　みそ	にんじん　たまねぎ グリンピース　きゅうり トマト　はくさい とうもろこし　ねぎ 切干大根	米　じゃがいも 黒砂糖　春雨 ごま　ごま油
6（火）	とうもろこしごはん 【大豆・ゼラチン】	さばの塩焼き 【さば】	納豆あえ【小麦・大豆】 みそ汁【大豆・さば】		472 676 784 いも類	牛乳　さば いりこ　昆布 納豆　みそ	とうもろこし　きゅうり にんじん　チンゲンサイ しめじ	米　黒砂糖
7（水）	ごはん	とり肉と野菜の甘酢炒め 【小麦・大豆】	和風マカロニサラダ【小麦・大豆・ゼラチン】 みそ汁【大豆・さば】		486 744 865 きのこ類	牛乳　とり肉 みそ　わかめ	しょうが　ピーマン たまねぎ　赤ピーマン きゅうり　にんじん キャベツ	米　でんぷん 黒砂糖　三温糖 ノンエッグマヨネーズ ごま油　マカロニ じゃがいも
8（木）	きのこあんかけうどん 【うどん：小麦】 【汁：豚肉・さば・小麦・大豆】		ごましょうゆあえ 【ごま・小麦・大豆】	バナナ 【バナナ】	533 697 820 緑黄色野菜	牛乳　ぶた肉 油揚げ　ちくわ	にんじん　しめじ 干椎茸　えのき茸 キャベツ　もやし バナナ	うどん　でんぷん ごま油　ごま 三温糖
9（金）	ごはん	さわらの西京焼き 【大豆】	高野豆腐と野菜の炒め物【小麦・大豆】 もずくスープ【大豆・小麦・さば】		453 666 772 種実類	牛乳　さわら みそ　高野豆腐 もずく	キャベツ　ピーマン たまねぎ　にんじん しめじ　ねぎ　しょうが にんにく　だいこん	米　三温糖 ごま油　黒砂糖
12（月）	なすと豆腐のダブルマーボー丼 【豚肉・小麦・大豆】		海藻サラダ 【小麦・大豆】	オレンジ 【オレンジ】	459 672 779 緑黄色野菜	牛乳　ぶた肉 大豆　豆腐 みそ　わかめ しらす干し	たまねぎ　なす にんじん　しょうが 干椎茸　えだまめ キャベツ　きゅうり とうもろこし　オレンジ	米　でんぷん 黒砂糖　油 三温糖　ごま油
13（火）	ごはん	あじの甘辛煮 【小麦・大豆】	大豆ミンチと野菜のおかか炒め【小麦・大豆】 みそ汁【大豆・さば】		421 658 762 海藻類	牛乳　あじ 大豆　かつおぶし みそ	しょうが　キャベツ たまねぎ　ピーマン にんじん　はくさい	米　黒砂糖 ごま油　じゃがいも
14（水）	ごはん	ポークチャップ 【豚肉】	パリパリサラダ【小麦・大豆】 いんげんのごまあえ【ごま・小麦・大豆】 みそ汁【大豆・さば】		507 742 863 いも類	牛乳　ぶた肉 豆腐　わかめ みそ	たまねぎ　しめじ ピーマン　にんにく トマト　キャベツ きゅうり　にんじん いんげん　なめこ　ねぎ	米　三温糖 でんぷん　皿うどん 黒砂糖　ごま 油
15（木）	ごはん	鮭のみぞれ煮 【鮭・さば・小麦・大豆】	野菜と塩昆布の納豆あえ 【小麦・大豆・ごま・ゼラチン】 みそ汁【大豆・さば】		490 702 815 果物	牛乳　鮭 昆布　納豆 みそ　油揚げ	だいこん　キャベツ きゅうり　とうもろこし にんじん　ごぼう	米　小麦粉 でんぷん　黒砂糖 ごま油　ごま さつまいも
16（金）	ハッシュドポークスパゲッティ 【ソフトめん：小麦】 【ソース：豚肉】		ブロッコリーとトマトの中華サラダ 【小麦・大豆】	りんご 【りんご】	556 655 772 大豆製品	牛乳　ぶた肉	にんじん　たまねぎ しめじ　グリンピース にんにく　ブロッコリー トマト　もやし とうもろこし　りんご	ソフトめん　黒砂糖 油　ごま油
19（月）	ごはん	さばのごまみりん焼き 【さば・小麦・大豆・ごま】	おろしあえ【小麦・大豆】 みそ汁【大豆・さば】		474 711 826 海藻類	牛乳　さば 豆腐　油揚げ みそ	しょうが　ほうれん草 はくさい　にんじん だいこん　たまねぎ	米　ごま 黒砂糖
20（火）	ごはん	プルコギ風炒め 【豚肉・ごま・小麦・大豆】	高野豆腐の含め煮【小麦・大豆・さば】 みそ汁【大豆・さば】		445 704 817 種実類	牛乳　ぶた肉 高野豆腐　わかめ みそ	たまねぎ　にんじん にら　干椎茸 だいこん　いんげん キャベツ	米　黒砂糖 ごま　じゃがいも 油
21（水）	ぶっかけうどん 【うどん：小麦】 【汁：小麦：大豆：さば】	焼きししゃも		バナナ 【バナナ】	501 612 723 肉類	牛乳　油揚げ ししゃも	だいこん　干椎茸 ねぎ　しょうが バナナ	うどん　黒砂糖
22（木）	ごはん	豚肉と厚揚げの炒め煮 【豚肉・大豆・小麦】	ひじきサラダ【小麦・大豆】 みそ汁【大豆・さば】		446 660 764 魚介類	牛乳　ぶた肉 厚揚げ　みそ ひじき	たけのこ　にんじん 赤ピーマン　黄ピーマン 青ピーマン　しょうが キャベツ　きゅうり とうもろこし　大根　しめじ	米　でんぷん 三温糖　黒砂糖 ごま油 チンゲンサイ
23（金）	チリコンカンライス 【チリコンカン：豚肉・大豆・小麦】		ツナとキャベツのサラダ【小麦・大豆】	りんご 【りんご】	505 825 962 果物	牛乳　ぶた肉 ガルバンゾー　大豆 マローファットピース　ツナ レッドキドニー	にんにく　たまねぎ にんじん　トマト キャベツ　きゅうり とうもろこし　りんご	米　三温糖 黒砂糖　小麦粉
26（月）	ごはん	鮭の塩こうじ焼き 【鮭】	切干大根の含め煮【小麦・大豆・さば】 みそ汁【大豆・さば】		461 754 866 緑黄色野菜	牛乳　鮭 油揚げ　みそ	切干大根　にんじん いんげん　ごぼう はくさい	米　塩こうじ さつまいも　三温糖
27（火）	ごはん	豚肉と野菜のしょうが焼き 【豚肉・小麦・大豆】	野菜とたくあんの納豆あえ【小麦・大豆・さば】 重ね煮のみそ汁【大豆】		468 727 845 いも類	牛乳　ぶた肉 納豆　かつおぶし みそ	ピーマン　たまねぎ しょうが　こまつな にんじん　たくあん 椎茸	米　油
28（水）	しょうゆラーメン 【中華めん：小麦】 【汁：鶏肉・豚肉・小麦・大豆・さば】		しらすと野菜の磯あえ【小麦・大豆・さば】	バナナ 【バナナ】	548 632 736 きのこ類	牛乳　ぶた肉 しらす干し　のり	しょうが　にんにく にんじん　たまねぎ キャベツ　もやし とうもろこし　ねぎ こまつな	中華めん　でんぷん
29（木）	わかめごはん 【ごま】	さわらのレモン揚げ 【小麦・大豆】	五目野菜炒め【小麦・大豆・ごま】 みそ汁【大豆・さば】		507 749 871	牛乳　わかめ さわら　かつおぶし みそ	しょうが　レモン キャベツ　れんこん たまねぎ　にんじん えだまめ　えのき茸 ねぎ	米　ごま でんぷん　三温糖 ごま油　じゃがいも
30（金）	夏野菜カレー 【鶏肉】		トマトサラダ【小麦・大豆】	オレンジ 【オレンジ】	513 765 890 魚介類	牛乳　とり肉	たまねぎ　にんじん かぼちゃ　赤ピーマン えだまめ　キャベツ きゅうり　トマト オレンジ	米　三温糖 油　黒砂糖

※●は、小袋がつきます。★は直接学校に配送されます。
※献立は都合により変更することがあります。　牛乳は毎日つきます。
※献立名の欄に、アレルギー源になりやすい28品目に該当する物を【　】に載せています。
※米粉ソフトめん・米粉中華めん・うどん【小麦】が含まれています。
※瀬戸内市のホームページに、献立表と使用した食材の産地を掲載しています。

ゆっくりよくかんで食べていますか？